



**Placer County
Cooperative Extension Office**
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

**Nevada County
Cooperative Extension Office**
255 So. Auburn Street
Veteran's Memorial Hall
Grass Valley, CA 95945
(530) 273-4563

Sitio web:
<http://ceplacernevada.ucanr.edu>

Para más información:
Rosemary Carter, Program Mgr.
CalFresh Healthy Living, UCCE
(530) 889-7350

Correo electrónico:
carter@ucanr.edu

Fuente de información:
www.foodsafety.gov

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

Preparación de los alimentos congelados de una manera segura



Cuando se habla de seguridad alimentaria en la cocina, la mayoría de las personas piensan en carnes frescas y productos. Pero también debemos ser cautelosos y seguir las reglas a la hora de preparar los alimentos congelados.

Leer las instrucciones de la etiqueta del producto

Los alimentos congelados son convenientes porque se pueden cocinar rápidamente sin trabajo de preparación. También son una gran opción porque los niños pueden preparar fácilmente comidas congeladas por sí mismos; sin embargo, es importante leer las etiquetas del producto para entender cómo prepararlo correctamente y no confiar en las apariencias. El hecho de que un pedazo de pollo esté dorado o tenga marcas de parrilla, no significa que haya sido cocinado o calentado a la temperatura correcta.

Seguir estas recomendaciones del USDA le mantendrá a usted y a su familia a salvo cuando prepare comidas congeladas.

1. El lavado inadecuado de las manos es un factor que contribuye a todo tipo de enfermedades, incluidas las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es importante seguir los pasos adecuados de lavado de manos antes, durante y después de preparar los alimentos congelados para evitar que los gérmenes se transfieran de las manos a la comida.

(continúa en la parte posterior)

Lectura de las instrucciones de la etiqueta del producto *(continuación)*

2. Aunque los productos congelados pueden parecer precocidos o dorados, deben manipularse y prepararse de la misma manera que los productos crudos y deben cocinarse. Los productos congelados pueden etiquetarse con frases, como "Cocinar y servir", "Listo para cocinar" o "Listo para el horno" para indicar **que deben cocinarse**.
3. Utilice siempre un termómetro de alimentos para comprobar la temperatura interna de la carne congelada y productos avícolas para determinar si son seguros para su consumo.
 - Carne de res, cerdo, cordero y ternera (carnes, asados y chuletas): 145°F con un tiempo de reposo de tres minutos.
 - Carnes molidas (ternera, cerdo, cordero y ternera): 160°F.
 - Aves de corral (enteras o molidas): 165°F.
4. Los productos congelados y crudos también pueden transportar gérmenes que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Es importante manipular los productos adecuadamente para evitar la propagación de gérmenes a los alimentos y la cocina.
 - Incluso si está preparando una ensalada fría, los productos congelados deben cocinarse primero.
5. Compruebe que los alimentos congelados que tiene en el congelador no hayan sido señalados, por autoridades de salud, para la suspensión de su consumo. Puede encontrar información sobre productos suspendidos para su consumo y cómo manejarlos en los sitios web del USDA y la FDA.
 - Visite FoodSafety.gov o la [aplicación FoodKeeper](#) para ver toda la información de los alimentos que han sido suspendidos para su consumo por USDA y el FDA.



Es especialmente importante que los niños conozcan y practiquen las medidas de seguridad alimentaria necesarias en la preparación de las comidas congeladas para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Los niños son parte de la población de riesgo junto con adultos mayores, mujeres embarazadas y aquellos con sistemas inmunológicos vulnerables.